



市民在市游泳健身中心游泳。 记者 唐严 摄

# 高温下 他们觅出凉意

## ■ 早晨6点30分 江东华严菜市场

### 提早买菜图个凉快

□记者 王思勤

这两天,家住江东舟孟新村的陈阿姨起得比以往早了很多,6点出头,就已经洗漱完,用过早饭了。6点20分,她急匆匆出了门,往附近的菜市场赶,“这要在平时,我都是7点多才慢慢悠悠出门的。可这几天,天实在太热了,如果还等到7点多才出门,外面太阳老大不说,菜场里最嫩最新鲜的蔬菜说不定就被挑光了……”

十多分钟后,陈阿姨来到了华严菜市场。菜场里,一大早赶来买菜的市民还真不少。挑了些新鲜蔬菜之后,陈阿姨准备再到附近的超市去看看。刚走进超市,一股凉气袭来,整个人都舒爽了不少,陈阿姨注意到,这超市生鲜区的繁忙程度和菜市场有得一拼,每个摆台前都围着不少人,挑菜的挑菜,选水果的选水果,称重处、收银台前也都排起了长龙。

“如果是在半个月前,超市里要到8点多才会排起长队,现在可好,7点半以后就是高峰时间。要避开高温和高峰,我是不赶早都不行……”正说着,陈阿姨一转身,挤进了生鲜区。

## ■ 早上7点30分 琴桥旁公共停车场

### 提前上班占树荫下车位

□记者 黄金

昨天早上7点半左右,琴桥旁一个公共停车场内,不少汽车扎堆停在树荫下。“这几天开启了烧烤模式,我也提前上班了,来得晚就找不到这么好的车位了。”其中一位车主张先生告诉记者,车刚买不久,在烈日下暴晒很心疼。

记者了解到,除了难以忍受车内的高温,暴晒也确实会对汽车产生不良影响。在维修行业工作的吴先生介绍,汽车长期在太阳底下暴晒,不仅会导致车内的温度升高,还会让车内饰加速老化,轮胎加速硬化。高温天,车主出于保护爱车的目的,或者不想上车的时候太难受,确实应该找相对阴凉的地方停车,比如地下停车场等,当然前提是不不要违停。

他建议车主可以使用反光车罩,把整辆车罩起来,以防止暴晒,或者给车子涂“防晒霜”,防止暴晒伤车漆,一般在夏日里对车辆外部的防护是给爱车封釉,也就是给爱车涂上一层含紫外线反射剂的漆面护理剂。

## ■ 中午12点30分 地铁江夏桥东站

### 到地铁站去蹭个凉

□记者 张寅

昨天中午12点30分,地铁1号线江夏桥东站,李老伯带着小孙子坐在自带的一只小凳子上纳凉。李老伯告诉记者,他今年68岁,住在中山首府的儿子家。这些天气温高,他在家里有些坐不住,吃了午饭后就带着孙子到地铁站纳凉了。这些天,他好几个邻居也都来了,大家一起说说话,解解闷。

对地铁里出现老人、小孩纳凉一族,地铁乘客大多表示理解。乘客吕女士说,这个很正常啊,天气热了,大家都要找个地方纳凉。宁波地铁建设得这么漂亮,站内的空间很大,而乘客又不多,天热了,大家来这里纳凉,也不会给来往乘客添堵。

不过,也有市民提出担忧,去年,杭州地铁站就出现过纳凉族拥挤的情况,大家把凉席都带到地铁站了,有的连盒饭也带进来,严重影响到了地铁站内的秩序,地铁公司不得不用关空调来应对。

## ■ 下午2点45分 江北实验小学游泳馆

### 游泳池里最开心

□记者 吴震宁 通讯员 张超蓉

昨天下午2点45分,甬城的天空突然雷声隆隆。此时,家住江北白沙社区茗雅苑小区的六年级小学生包涵,正和小伙伴们在江北实验小学游泳馆里游泳。

这几天,甬城持续高温,包涵几乎天天下午都泡在游泳池里避暑。“每天吃过午饭,稍微睡会儿,我就会到家附近的这个游泳馆来游泳,泡在游泳池里才凉快呢!”包涵说,他在小

学一年级时学会了游泳,现在蛙泳、自由泳都游得很不错。

这个时候在游泳池里避暑的小朋友实在太多了,像下饺子一样,这让包涵有点心烦,“人太多,游不开了,游出几米就会碰到人,很不过瘾。”不过,包涵也说,和小伙伴们的打打水仗,比比谁在水下憋气时间长,也很有趣。

“这么热的天,最期待每天下午的游泳,这是一天中最开心的时候。”包涵说。

## ■ 晚上7点30分 宁波书城

### 读书纳凉两不误

□记者 黄金

昨天晚上7点30分,记者来到宁波书城,此时,前来看书、购书的市民络绎不绝。在书城各个楼层,无论是书架前还是走廊的凳子上,都有人在认真地选书、看书。

初一学生小吴和小孙昨天吃完晚饭就来了,在书架前就自己喜欢的图书悄声地对比、讨论,然后他们各自选了几本爱看的书,坐在角落里的地上津津有味地看起来。“这里凉快,

看书很舒服。”小吴头也不抬地说。

二楼的咖啡卡座区,坐满了一边喝着饮料一边阅读的人。唐先生做的是技术类工作,平时就喜欢钻研,一有空他就往书城跑。“这里的书比较全,环境也不错,的确是消暑好去处。”唐先生说。

穿着比较休闲的王女士带着孩子在儿童读物、电子玩具等柜台前来回挑选,“我经常带孩子逛书城,书城环境不错,有时候会一待一整天。”

#### 小贴士



市民们在甬江边散步纳凉。

记者 唐严 摄

### 网友分享避暑妙招

□记者 吴震宁

持续高温,记者注意到,不少网友在网上晒出了自己的避暑妙招。

网友“大海爱大海”:换上深色窗帘,有条件的可以挂上百叶窗,这样可以将太阳直射的强光以及带来的热量阻挡在外面。每天在上班出门前将门窗紧闭,拉上窗帘,能够有效地把户外的热浪阻住,使房间里保持阴凉。等到晚上太阳下山后,气温降下来时再打开窗户。

网友“火箭队的粉粉丝”:每隔数小时用水冲洗手腕5秒,可降低血液温度。

网友“海马999”:我的消暑汤,将山楂片100克、酸梅50克加3.5千克水煮烂,放入白菊花100克烧开后捞出,然后放入适量白糖,凉后即可饮用。

网友“小灰灰灰机”:临窗悬挂一盆吊兰;案头摆上一株茉莉花;在室内洒少许风油精、花露水或紫罗兰香水,从感觉上可以给人一种淡淡的凉爽。

网友“太平洋上晒太阳”:每天用冰箱制上几块冰,晚上放置在床下或墙角。配合轻轻的吹风,所起的降温效果是空调做不到的。